





KOŁO SPORTOWE

PORADNIK DLA KÓŁ I ZESPOŁÓW SPORTOWYCH

11

LISTOPAD - 1952

SPIS RZECZY

WYDAWNICTWO GŁOWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ
REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY
ADRES REDAKCJI: W-WA, ŁAZIENKOWSKA 1
tel. 6-22-10
KOLPORTAŻ: P. P. K. „RUCH".
PRENUMERATA: ROCZNA 24 ZŁ, POŁR. 12 ZŁ

Papier sat. V kl. A1. 60 gr. Obj. 40 str.
Nakład 9.538
Druk. RSW „Prasa", W-wa, Al. Jerozolimskie 125
Zam. 2711. 15.10.52. — 3-B-28501.

7 listopada, w 35 rocznicę wielkiej Socjalistycznej Rewolucji Październikowej, rozpoczyna się w naszym kraju tradycyjny Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko Radzieckiej. Miesiąc ten przebiegać będzie w tym roku w szczególnych warunkach. Niewiele dni temu, 26 października, naród nasz skupiony i zwarty w Froncie Narodowym dokonał historycznego aktu wyboru Sejmu Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej. Przytłaczająca większość wyborców swoim głosem na kandydatów Frontu Narodowego, najlepszych synów i córki narodu, wyraziła entuzjastyczne poparcie dla Programu Wyborczego Frontu Narodowego, programu dobrobytu ludzi pracy, rozkwitu i szczęścia ukochanej ojczyzny — programu nieugiętej walki przeciw podżegaczom wojennym o pokój i przyjaźń między narodami. Masy pracujące miast i wsi wyraziły w ten sposób jednomyślnie poparcie, zaufanie i gorącą miłość dla władzy ludowej i Pierwszego kandydata Narodu, ukochanego Wodza-Nauczyciela Bolesława Bieruta. Wyraziły one także wspaniałą jedność naszego narodu w niezłomnym sojuszu i braterstwie z bohaterskim narodem radzieckim i bezgraniczną wdzięczność dla wielkiego wyzwoliciela narodów Związku Radzieckiego za serdeczną, bezinteresowną pomoc okazywaną nam we wszystkich dziedzinach życia, pracy i walki.

W tegoroczny Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko Radzieckiej wkraczamy w atmosferze entuzjazmu, podziwu i radości z historycznych osiągnięć narodu radzieckiego na drodze budownictwa komunizmu, tak wspaniale wyrażonych w przebiegu i uchwałach XIX Zjazdu Komunistycznej Partii Związku Radzieckiego, w atmosferze ogromnej mobilizacji uczuć i wysiłków wolnych narodów i wszystkich ludzi postępu wokół wspaniałych perspektyw i wskazań XIX Zjazdu i genialnego wodza mas pracujących świata Józefa Stalina, w atmosferze niezłomnej wiary w zwycięstwo obozu pokoju i postępu, którego nadzieją i gwiazdą przewodnią jest potężny Związek Radziecki.

Naczelne hasło tegorocznego Miesiąca Przyjaźni „Nierozerwalna przyjaźń narodu polskiego z narodami ZSRR — to rękojmia pokoju, niezawisłości i szczęśliwego jutra naszej Ojczyzny" — wyraża najpełniej uczucia wszystkich patriotów, którzy rzetelną pracą, codziennym ofiarnym wysiłkiem realizują zaszczytne zadania Programu Wyborczego Frontu Narodowego, rozwijają i umacniają niepodległość i siłę Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej.

Jak co roku w okresie Miesiąca Przyjaźni będziemy zapoznawać się z osiągnięciami radzieckiego przemysłu, rolnictwa i kultury, ze wspaniałymi budowlami komunizmu, z najnowszymi zdobyczami techniki i nauki radzieckiej.

Jak co roku studiować będziemy i omawiać historię pierwszego kraju socjalizmu, jego nieugiętą walkę o pokój między narodami wbrew i przeciwko podżegaczom wojennym, jego szlachetną pomoc dla wszystkich uciśnionych i wyzyskiwanych narodów, dla mas pracujących całego świata.

Pracując na budowlach socjalizmu, zwiedzając budujące się zakłady przemysłowe i osiedla, podziwiając ogrom budowy wspaniałego daru radzieckiego dla naszej bohaterskiej stolicy Warszawy — Pałacu Kultury i Nauki, posługując się

w pracy i nauce radziecką techniką, radzieckimi maszynami i podręcznikami, odczuwać będziemy wdzięczność i radość, że mamy takiego sojusznika i przyjaciela w wielkim Związku Radzieckim, że dzięki jego przyjaźni, pomocy i przykładowi łatwiej jest nam żyć i pracować, pokonywać trudności i zacofanie i szybko rozwijać naszą gospodarkę i kulturę.

Jak co roku w Miesiącu Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej wezmą szeroki udział wszyscy sportowcy polscy, cały nasz ruch sportowy.

W kołach sportowych wszystkich zakładów pracy i szkół, w ludowych zespołach sportowych, na stadionach, salach i pływalniach wzmożemy popularyzację wspaniałych osiągnięć radzieckich sportowców, rekordzistów świata, zwycięzców i medalistów XV Igrzysk Olimpijskich. Trzeba, aby w okresie Miesiąca Przyjaźni szerokie rzesze sportowców i miłośników sportu bliżej poznały radziecką kulturę fizyczną i sport, jej historię i osiągnięcia, jej wspaniałych ludzi. Ambicją naszą jest, aby w Miesiącu Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej wszyscy sportowcy polscy nie tylko poznali źródła siły i masowości radzieckiego ruchu sportowego, naukowe podstawy jego stale rosnących osiągnięć, przodujące metody treningu i zaprawy sportowej, wspaniałe wzory siły woli, wytrwałości, ambicji i woli zwycięstwa radzieckich sportowców, ale także aby te wzory i przykłady zastosować w naszej pracy sportowej, wykorzystać dla rozwoju kultury fizycznej i sportu u nas w kraju. Cały nasz dorobek w dziedzinie kultury fizycznej i sportu uzyskany dzięki trosce, opiece i pomocy państwa ludowego i Partii — oparty jest o doświadczenia radzieckie i bezpośrednią pomoc sportowców i działaczy radzieckich, z którymi nasi sportowcy mają coraz częstsze, liczniejsze i coraz bardziej owocne kontakty. Trzeba nam powiększać stale ten dorobek — wzmacniać organizacyjnie nasze koła sportowe, szerzej i lepiej przygotowywać do zdobycia odznaki SPO — wzorowanej na zdobiącej pierś milionów radzieckich ludzi odznace „Gotów do pracy i obrony", szybciej i więcej osiągać klas sportowych — tak jak to się dzieje w Związku Radzieckim, stale uzyskiwać nowe, wyższe rekordy w różnych dyscyplinach sportu — tak jak to robią sportowcy kraju Rad — posiadacze przeważającej ilości rekordów światowych.

Każda nasza impreza sportowa, zawody towarzyskie i mistrzowskie, których szczególnie wiele przeprowadzimy w ramach Miesiąca — musi być wzorem sprawnej organizacji, umieć mobilizować i wychowywać zawodników i widzów, dobrze propagować kulturę fizyczną i sport — tak jak imprezy sportowe w Związku Radzieckim. Za przykładem radzieckich sportowców — wzmóc muszą nasi sportowcy walkę o przodownictwo w pracy, nauce, działalności społecznej — tak, aby miano sportowca oznaczało i u nas — tak jak w Związku Radzieckim — świadomego patriotę, przodującego członka społeczeństwa, aktywistę Frontu Narodowego walki o pokój i Plan 6-letni. Jest rzeczą niewątpliwą, że każdy polski sportowiec, każde koło sportowe godnie uczci Miesiąc Pogłębienia Przyjaźni Polsko-Radzieckiej wzmożonym wysiłkiem w pracy i nauce, nowymi przodującymi osiągnięciami w wychowaniu i wyszkoleniu sportowym, szeroką popularyzacją wspaniałych osiągnięć radzieckiego ruchu sportowego.

Nowe odznaki SPO, nowe wyższe klasy sportowe, liczne, dobrze zorganizowane imprezy sportowe, nowe tysiące młodzieży i ludzi pracy zdobyte dla kultury fizycznej i sportu najlepiej wyrażą szacunek i serdeczną przyjaźń sportowców polskich dla sportowców Związku Radzieckiego i jedność sportowców z całym narodem wzmacniającym stale sojusz i braterstwo z narodami radzieckimi w wspólnej walce o pokój i szczęście Ojczyzny.

Spartakiada szkół

Wrze praca w S. K. S.-ach. Trwa realizacja zobowiązań zlotowych, współzawodnictwo drużyn harcerskich w zdobywaniu odznaki B.S.P.O. Zarządy przygotowują sprawozdania na pierwsze w życiu S. K. S.-ów wojewódzkie narady aktywu. Narady mają się odbyć w ciągu miesiąca listopada. Będą one poświęcone podsumowaniu oraz krytycznemu omówieniu dorobku S.K.S. w bieżącym roku, jak również wytyczeniu planu pracy na rok 1953. Narady niewątpliwie wskażą na wzrost poziomu ideologicznego pracy S.K.S., wzrost liczby kół, jak również zwiększenie się ilości członków. Wykażą fakty przekroczenia liczb ustalonych dla poszczególnych szkół w zakresie odznaki BSPO, imprez masowych i innych. Przekraczanie bowiem zadań dzięki zobowiązaniom 1-Majowym i in. staje się w pracach SKS zjawiskiem coraz bardziej masowym. Notujemy ogromny wzrost imprez sportowych. Nawiązano dość ścisły kontakt z ludowymi zespołami sportowymi. Wiele SKS brało stuprocentowy udział w Biegach Narodowych. Masowym był udział w defiladzie 1 Maja, w Międzynarodowym Dniu Dziecka, w Święcie Kultury Fizycznej.

Przez nasilenie pracy wychowawczej S.K.S.-y podniosły poziom ideologiczny swoich członków. Notuje się bardzo liczny udział sportowców w pracach Komitetów Frontu Narodowego. Z ciekawszych prac natury wychowawczo - społecznej i w kierunku stworzenia szerszej bazy materialnej dla uprawiania w.f. i sportu, należy wymienić takie prace jak urządzanie boisk, remontowanie sal gimnastycznych, budowanie przystani kajakowych, basenów pływackich itp. Już obecnie S.K.S-y przygotowują się do czekających ich prac przyszłorocznych.

Narady wojewódzkie omówią braki, niedociągnięcia i trudności w dotychczasowej pracy oraz wytyczą zasadnicze kierunki dalszego rozwoju SKS-ów.

Przeanalizują nasze prace w świetle osiągniętych liczb. A z cyfr można się wiele dowiedzieś. Nie przeanalizowaliśmy dotychczas czy liczby uczestników imprez masowych lub też liczby zdobytych odznak mają pokrycie jakościowe. Czy przeszło milion członków S.K.S. oraz młodzieży niezorganizowanej biorącej udział w masowych akcjach i imprezach był do nich dobrze przygotowany itd. Jak i czy dobrze przygotowaliśmy się do wykonania postawionych zadań. W wielu wypadkach stwierdzamy nienależytą pracę w tym kierunku.

Jakie zadanie stoją przed nami? Czeka nas **Spartakiada**, a przed nią czekają nas Igrzyska Zimowe. Powstaje około tysiąc kółek sportowych w szkołach podstawowych. Należałoby bardziej niż dotychczas rozwinąć szeroką akcję opieki S.K.S.-ów nad tymi kółkami. Omówić musimy program Spartakiady. Program ten obejmie:

1. **Gimnastykę dziewcząt i chłopców** — II kl. gimn.
   Drużyna składa się z 8 osób.

2. **Lekką atletykę.**

   chłopcy — 100 m, 300 m, 1000 m, skok w dal i wzwyż, rzut dyskiem 1,5 kg, oszczepem 600 gr, pchnięcie kulą 5 kg, sztafeta 4 x 100 m i olimpijska, pięciobój: 100 m, wzwyż, kula, w dal, dysk.

   dziewczęta — 60 m, 200 m, 500 m, w dal, wzwyż, dysk 1 kg., kula 4 kg., oszczep 600 gr, granat 500 gr, sztafeta 4 x 100 m, trójbój: 60 m, wzwyż, dysk. Do każdej konkurencji województwo zgłasza po 2-ch zawodników (czki) i po jednej sztafecie.

3. **Pływanie.**
chłopcy — 100 m dowolnym, 200 m klasycznym, 100 m grzbietowym, sztafeta 5 × 50 m dowolnym i 5 × 50 m zmiennym,
dziewczęta — 50 m dowolnym, 100 m klasycznym, 50 m grzbietowym, sztafeta 5 × 50 m dowolnym i 5 × 50 m zmiennym.
Każde województwo zgłasza po 2-ch zawodników w każdej konkurencji indywidualnej i po jednej sztafecie.

4. **Gry.**
chłopcy — siatkówka, koszykówka, piłka ręczna 11-osobowa, tenis.
dziewczęta — siatkówka, koszykówka, piłka ręczna 7-osobowa, tenis.
Każde województwo ma zgłosić po jednej drużynie do gier zespołowych i po 3-ch zawodników (czki) do tenisa.
Województwo jest reprezentowane w siatkówce, koszykówce i piłce ręcznej przez mistrzowski S.K.S., który może być uzupełniony w 1/3 przez S.K.S. wicemistrzowski.



Miło i przyjemnie jest zdobyć nagrodę. Aby na nią zasłużyć, trzeba dobrze pracować.

5. **Tor przeszkód** — chłopcy i dziewczęta.
Każde województwo zgłasza po 3-ch zawodników (czki)

Skład osobowy zespołu wojewódzkiego

1.	gimnastyka		8 chł.	8 dz.	razem	16	
2.	lekka atl.	do	18 „	18 „	„	36	
3.	pływanie	„	11 „	11 „	„	22	
4.	piłka ręcz.		15 „	10 „	„	25	
5.	siatkówka	„	10 „	10 „	„	20	
6.	koszykówka		12 „	12 „	„	24	
7.	tor przesz.		3 „	3 „	„	6	
8.	tenis		3 „	3 „	„	6	
			Razem			155	osób

System eliminacji do Spartakiady

Eliminacje rozpoczyna się od szczebla szkoły. Szkoła zorganizuje rozgrywki międzyklasowe w grach i na tej podstawie ustali reprezentację szkoły. Zawody lekkoatletyczne, gimnastyczne, pływackie i na torze przeszkód zorganizowane będą dla każdej szkoły.
Zawody powiatowe. Ilość reprezentantów z każdej szkoły na zawody powiatowe ustali Wydział Oświaty PPRN W dzień zawodów powiatowych, o ile jest to możliwe, należy przeprowadzić masowe pokazy gimnastyczne, taneczne, piramidy itp. (można do tego wykorzystać szkoły podstawowe). W ramach zawodów powiatowych wskazane jest organizować zawody piłkarskie, wyścigi na rowerach turystycznych, różnorodne sztafety itp.
Termin zawodów 10—17 maj 1953 r.

Zawody wojewódzkie. Termin przeprowadzenia 31.V do 7.VI-53 r. Ilość reprezentantów z każdego powiatu ustali Wydział Oświaty PWRN. W zawodach wojewódzkich w grach zespołowych nie może brać udział więcej jak 6 drużyn.

W związku z tym w czasie pomiędzy zawodami powiatowymi a wojewódzkimi przeprowadzane będą zawody eliminacyjne.

W województwach o większej ilość powiatów przewiduje się zawody podokręgów (w województwie 4 do 5 podokręgów) we wszystkich dyscyplinach sportu. W czasie zawodów wojewódzkich będą przeprowadzane masowe pokazy gimnastyczne, taneczne i inne z udziałem szkół podstawowych. Wskazane jest zorganizowanie turnieju piłki nożnej, wyścigów kolarskich, masowych sztafet itp.

Spartakiada odbywać się będzie w 5-tą rocznicę zjednoczenia organizacji młodzieżowych, która w połączeniu z akcją pozlotową przyczyni się do zmobilizowania młodzieży wokół tej imprezy. Tak więc Spartakiada będzie poważnym czynnikiem podniesienia poziomu w. f. w szkołach.

W Spartakiadzie może uczestniczyć młodzież urodzona w latach 1934, 35, 36, 37. Wyklucza się młodzież ze stopniami niedostatecznymi i nie posiadającą odznaki BSPO.

Zawody w poszczególnych dyscyplinach sportu przeprowadzane będą zgodnie z obowiązującymi przepisami sekcji sportu GKKF. Na zawody od szczebla powiatowego młodzież przyjeżdża z legitymacjami szkolnymi i BSPO Reprezentacja każdego województwa ma przyjechać na Spartakiadę w jednakowych kostiumach sportowych i dresach. W czasie Spartakiady młodzież będzie mieszkała w specjalnych „miasteczkach". Oto sprawy, jakie wejdą na porządek obrad wojewódzkich narad aktywu SKS. Narady produkcyjne naszych SKS-ów wytyczą plany działania w kierunku ujednolicenia prac, zmierzających do podniesienia stanu wychowania fizycznego młodzieży.

W oparciu o przykład i pomoc sportu radzieckiego budujemy masową kulturę fizyczną i potężny sport w naszej Ojczyźnie.

Jak ćwiczy sekcja ogólnego przygotowania



W miesiącu listopadzie praca sekcji ogólnego przygotowania odbywać się będzie albo na sali gimnastycznej i w terenie, albo tylko wyłącznie w terenie w zależności od tego czy sekcja dysponuje salą gimnastyczną.

Posiadając salę gimnastyczną (choćby prymitywną) powinniśmy w niej ćwiczyć raz w tygodniu np. w środę, a drugi raz — w niedzielę przed południem w terenie.

Zadaniem sekcji będzie przygotowanie ćwiczących do zdawania norm na SPO z gimnastyki. Równocześnie w sekcji tej rozpoczniemy suchą zaprawę do sportów zimowych (narciarstwo, łyżwiarstwo) tak, by już po kilku treningach — gdy spadnie śnieg lub gdy mróz zetnie wody — można przystąpić do składania norm z narciarstwa lub łyżwiarstwa.

ĆWICZENIA W TERENIE należy tak dobierać, by wyrabiały wszystkie mięśnie i rozwijały organizm wszechstronnie. Od pomysłowości instruktora zależeć będzie udanie się lekcji i zainteresowanie nią ćwiczących.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń w terenie (możliwie nie bardzo odległym od miejsca zamieszkania ćwiczących) instruktor musi zapoznać się jak najdokładniej z terenem, ażeby znaleźć odpowiednie miejsce do ćwiczeń gimnastycznych (możliwie osłonięte od wiatru), miękki i elastyczny teren do biegu, skarpę z miękkim zeskokiem, ewentualnie skocznię, skupisko dużych i małych kamieni do rzutów oraz plac do gry w piłkę ręczną.

Przed rozpoczęciem pierwszej lekcji stwierdzić należy również czy ćwiczący posiadają długie dresy (kostiumy treningowe) i obuwie ćwiczebne.

Lekcja terenowa powinna obejmować następujące elementy:

a) ćwiczenia gimnastyczne ogólne,

b) biegi, skoki, zwisy (lub podpory) i rzuty,

c) ćwiczenia i grę w piłkę ręczną lub w siatkówkę.

Poniżej podajemy przykładową osnowę lekcyjną w terenie:

A) część wprowadzająca

Zbiórka ćwiczących w dwuszeregu, powitanie, sprawdzenie obecności, przegląd ubioru ćwiczących, kilka ćwiczeń porządkowych (zwroty, zbiórki, krok ćwiczebny), zapoznanie ćwiczących z celem lekcji.

Czas trwania tej części lekcji około 5 minut.

B) ćwiczenia wstępne

1. Marsz z wymachem ramion jak do biegu.

2. Luźny, swobodny bieg w tempie wolnym na odległość około 200 m. Zwracać uwagę na to, ażeby nie biegać sztywno, kurczowo, a jak najswobodniej, jak najbardziej naturalnie.


Rys. 1


Rys. 2


Rys. 3

3. Rozkrok, ramiona w bok — krążenie ramion (rys. 1).
4. Rozkrok, ramiona skrzyżowane przodem — krążenie ramion (rys. 2).
5. Rozkrok — zataczanie kół ramionami (rys. 3).


Rys. 4


Rys. 5


Rys. 6

6. Rozkrok, ramiona w górę — skłon w dół z wymachem ramion (rys. 4).
7. Z postawy, ramiona w górę i wymach nogi do tyłu (rys. 5), po czym opust ramion w dół. Wymach nogi w przód w górę i wznos ramion w przód (rys. 6).
8. Rozkrok, ramiona w górę — obszerne krążenie tułowia.
9. W leżeniu tyłem — wznosy nóg w górę i w tył poza siebie, po czym wznos tułowia i głęboki skłon w przód (rys. 7).
10. Podskoki w miejscu, luźny bieg.

Czas trwania ćwiczeń przygotowawczych 10—15 minut.

C) Ćwiczenia główne

1. NAUKA WYBIEGU:
   a) Z postawy stojącej i dalekiego wychylenia się do przodu szybki zryw.
   b) Szybki bieg na odległość 50 m możliwie po terenie pochyłym. Po krótkiej przerwie, bieg powtórzyć.

2. ĆWICZENIA W PODPORZE: podpór leżąc przodem, skurcze i wyprosty ramion (przy wyproście ramion silnie odbić się od ziemi ramionami i stopami — jak na rys. 8 lub klasnąć w dłonie), marsz i bieg na czworakach, skoki „zajęcze".



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9

3. ELEMENTY SKOKU:
   a) z dalekiego wykroku (lub wypadu) szybki wyprost tułowia i nogi zakrocznej wraz z wymachem nogi zamachowej w górę (rys. 9). To samo z wyskokiem w górę,
   b) z rozbiegu trzech kroków dosiężne wyskoki w górę (dotykanie ręką gałęzi),
   c) trójskoki i pięcioskoki z miejsca lub z rozbiegu kilku kroków.

4. RZUTY KAMIENIAMI lub piłkami lekkimi (jak granatem) i cięższymi (jak dyskiem) lub piłkami lekarskimi (rys. 10).

5. ĆWICZENIA I GRA W PIŁKĘ RĘCZNĄ (patrz nr nr 7, 8 i 9 „Koła").

Czas trwania ćwiczeń głównych 40—50 m.

D) Ćwiczenia końcowe

Kilka ćwiczeń rozluźniających i poprawiających postawę, marsz ze śpiewem, krótkie zbilansowanie i omówienie lekcji, zapowiedź następnej lekcji, pożegnanie.

ĆWICZENIA NA SALI GIMNASTYCZNEJ

A) CZĘŚĆ WPROWADZAJĄCA (5 min.) — jak w wyżej podanej lekcji terenowej.

B) ĆWICZENIA WSTĘPNE (10 min.) — ćwiczenia gimnastyczne według wzorca SPO.

C) ĆWICZENIA GŁÓWNE (40 min.).

1. Bieg dokoła sali ze zmianą kierunków (około 2 min.).
2. Drążek lub tram. wys. 2.20 m.
   a) Ze zwisu podchwytem — wznosy nóg (ugiętych w kolanach) do tramu,
   b) Ze zwisu podchwytem — skurcze i wyprosty ramion,
   c) Po obniżeniu tramu do wysokości 1.70 m z podchwytu i odbicia się stopami od ziemi — wymyk (ewent. z pomocą), po czym odmyk z wolnym opuszczeniem nóg.

3. Równoważnia wys. 100 cm.

a) Przejście równoważne w przód,

b) Jak wyżej ze wznosem kolan. Po przejściu równoważni odmyk.

4. Lina lub żerdź. Wspinanie z pomocą nóg. W zwisie skurczyć ramiona i podciągnąć kolana do uchwytu rąk. Następnie po uchwyceniu liny kolanami i stopami przeniesienie ramion w górę do całkowitego wyprostu. W dalszym ciągu ćwiczenia skurcz ramion, podciągnięcie nóg w górę itd.

5. Bieg przez przeszkody poustawiane na sali (ławeczki, skrzynie, tram, kozioł itd.

6. Skrzynia wszerz na wysokości 1 m.

a) wyskok kuczny i zeskok do przysiadu,

b) przeskok kuczny przez skrzynię. Pamiętać o ochronie ćwiczących. przez podtrzymywanie skaczącego za ramię tuż przy barku,

c) skoki strumieniem (odległości między skaczącymi stopniowo skracać).





Rys. 11



Rys. 12

7. Rzuty piłkami, lub workami wypełnionymi piaskiem:

a) Jak pchnięcie kulą z miejsca lewą i prawą ręką, (rys. 11)

b) To samo w siadzie rozkrocznym.

c) Rzuty z ponad głowy w przód i do tyłu (rys. 12).

Wyścig rzędów „przenoszenie rannych".

Zaprawa do siatkówki:

a) Odbijanie piłki w kole.

b) Nauka zagrywki.

10. Gra w siatkówkę bez zmiany miejsc.

D) ĆWICZENIA KOŃCOWE (5 min.). Jak w podanej lekcji terenowej.

Sekcja sportów ZIMOWYCH przy pracy

Stoimy u progu zimy. Zaledwie dwa miesiące dzieli nas od chwili, kiedy jeździć będziemy na nartach lub łyżwach. Sezon narciarski i łyżwiarski trwa u nas stosunkowo krótko. Trzeba się więc do niego starannie przygotować, ażeby w pełni go wykorzystać. Dlatego też już w pierwszych dniach listopada rozpocząć należy zajęcia teoretyczne i praktyczne.

W czasie krótkich wykładów — wygłaszanych najlepiej przed zajęciami praktycznymi, należy omówić sprzęt i ekwipunek, normy na SPO i III-cią klasę sportową, technikę i trening danej dziedziny sportu itd. Z nowicjuszami należy omówić np. sposób smarowania nart, a praktycznie należy przećwiczyć sposób noszenia nart, zapinania, zwroty na nartach itd., ażeby zapoznać przyszłych narciarzy — jeszcze przed pierwszymi opadami — z różnymi wiadomościami i ćwiczeniami, które można wykonać bez śniegu. Gdy spadnie dostateczna ilość śniegu przystąpić będzie można natychmiast do jazdy właściwej.

PRZYGOTOWANIA NARCIARZY

Elementami najlepiej przygotowującymi narciarzy do sezonu zimowego są gimnastyka i marszo - biegi, a ze sportów uzupełniających: siatkówka, koszykówka, piłka ręczna, lekka atletyka i kolarstwo. Trasa marszo - biegu w zależności od wieku, płci i stopnia wytrenowania ćwiczących będzie wynosić od 5—10 km. Z czasem stopniowo zwiększać będziemy dystans i tempo marszu. W czasie marszobiegu terenowego (z kijkami narciarskimi) wybierać teren zalesiony, falisty. Jak najwięcej chodzić po zboczach. Wzmacnia to wiązadła stawu skokowego. Na trasie marszu czy biegu wykorzystywać wszelkie przeszkody, skacząc np. przez rowy, strumyki itp.

Zaprawę najlepiej przeprowadzać w grupach około 20 osób, dwa razy w tygodniu: raz gimnastykę w sali lub w terenie, drugi raz marsz. Najlepiej odbywać zaprawę pod okiem instruktora. Jeśli okoliczności pracy zawodowej nie pozwalają na udział w ćwiczeniach grupy zorganizowanej, ćwiczyć należy samemu, uprawiając codzienną gimnastykę poranną. Wolne chwile wykorzystać na wycieczki i marsze za miasto.



Poniżej podajemy kilka ćwiczeń specjalnych dla narciarzy:

1. Naśladowanie dwukroku narciarskiego. Zwracać uwagę na wyprost nogi zakroczonej oraz na koordynację pracy ramion i nóg.
2. Podejście krokiem narciarskim z pomocą kijków.
3. Jak wyżej z tym, że ćwiczący dla zwiększenia intensywności treningu dźwiga na plecach worek lub plecak wypełniony piaskiem.







4. Naśladowanie odepchnięcia się kijkami w czasie jazdy. Ćwiczenie wykonywać z kamieniami, ciężarkami lub kijkami w ręku. Przy wspięciu na palcach wychylić tułów do przodu. Przenosząc ramiona do tyłu skłonić energicznie tułów
5. Naśladowanie jednokroku narciarskiego z ciężarkami w ręku.
6. Podejście „rozkrokiem" z pomocą kijków.







7. Naśladowanie trójkroku z kijkami w ręku.
8. Ćwiczenie odpychania się ramionami. Przy ćwiczeniu tym podciąga się ciężar zawieszony na lince.
9. Naśladowanie pracy tułowia przy odepchnięciu się ramionami. W czasie skłonu tułowia wyrzut piłki poza siebie.







10. Naśladowanie pracy nóg i ramion.
11. Naśladowanie pracy ramion.
12. Praca ramion — rozciąganie sprężyny lub gumy.







13. Praca nogi z obciążeniem kolana workiem piasku.

14. Bieg z przyspieszeniem szybkości w terenie pochyłym.

15. Z wykroku wyskok w górę ze zmianą nóg w locie.





16. Z lekkiego biegu, wyskok w górę i przejście do półprzysiadu na jednej nodze.

17. Bieg „susami".

PRZYGOTOWANIA ŁYŻWIARZY

Uprawiający jazdę szybką na łyżwach winni ćwiczyć marszo - biegi terenowe przebiegając kilkakrotnie w czasie treningu dystanse 200—400 m z przerwami marszowymi.



„Suchy bieg łyżwiarski"



Marsz wypadami

Treningi przeprowadzać 1—2 razy w tygodniu.

Dobrym ćwiczeniem, stosowanym przez wielu czołowych łyżwiarzy jest „suchy bieg łyżwiarski" wzdłuż rowu. W biegu tym zawodnik krokiem łyżwowym przesadza rów z jednej strony na drugą. Przebycie krokiem łyżwowym (przy silnej pracy wymachowej ramion) dystansu np. 3 x 100 do 200 m w ciągu jednego treningu wpływa korzystnie na formę łyżwiarza.

Poza tym łyżwiarz powinien wykonywać szereg ćwiczeń specjalnych. Oto kilka z nich:



Bieg z przekładaniem stóp — naśladowanie biegu na wirażu.

1. Bieg na prostej krokiem łyżwowym.
2. Marsz z wypadami.
3. Bieg z przekładaniem stóp (jak przy biegu na wirażu).

Prócz wymienionych ćwiczeń wykonywać należy ćwiczenia specjalne dla biegaczy, o których pisaliśmy w numerze 3-cim miesięcznika „Koło Sportowe".

PRZYGOTOWANIA HOKEISTÓW

Część przygotowań hokeistów wypełniają również marszo - biegi. Przeprowadzać je należy w lesie pomiędzy drzewami. Stosować bieg „wężykiem", mijając drzewa raz z lewej raz z prawej strony. Ćwiczenie to przeprowadzać można również na sali z omijaniem piłek lekarskich, chorągiewek itd.



Prawidłowe trzymanie kijka hokejowego



Strzał z lewej strony

Biegi terenowe powinny odbywać się w miarę możności w terenie urozmaiconym. Biegać z kijami hokejowymi. Marszo - biegi zaczynać od 100 m, przedłużając dystans biegu o $1/2$ km z treningu na trening.

Poza tym hokeiści powinni wykonywać ćwiczenia ze skakanką (podskoki w miejscu i w biegu) oraz ćwiczyć skoki jednonóż po obwodzie koła w lewo i w prawo, w przód i w tył.

A oto kilka dalszych ćwiczeń:
1. Z odbicia lewą nogą lądowanie do przysiadu na prawej i odwrotnie.
2. Bieg po obwodzie koła przodem i tyłem.
3. Przebijanie się ataku przez linię obrony.
4. Bieg z kijem hokejowym ze zmianą kierunku na sygnał instruktora.






Cztery fazy strzału z ruchu.

Drugą część przygotowań obejmie pracę nad opanowaniem krążka i umiejętnym posługiwaniem się kijem hokejowym. Ucząc się prowadzenia krążka należy pamiętać o tym, by nie skupiać uwagi na krążku ani też kiju, ale na przeciwniku. W ćwiczeniach przygotowawczych zamiast krążka, który trudno prowadzić po nierównym terenie, używać piłki do hokeja ziemnego. Ćwicząc na korcie tenisowym można używać do treningu starego krążka o startych brzegach.

Ćwiczenia taktyczne prowadzić w dwójkach i trójkach, stosując podania w przód na boki oraz śledząc bacznie ustawienie się partnera odbierającego krążek i przeciwnika.

Osobno prowadzić należy naukę strzelania do bramki. Łączy się ona ze szkoleniem bramkarzy. Strzały na bramkę wykonuje się z deski natartej parafiną. Wymiary deski 100 x 150 cm. Początkowo należy uczyć się techniki strzału (z prawej i z lewej strony), a następnie ćwiczyć strzał do celu oznaczonego na ścianie, parkanie itd. Wskazanym jest wprowadzić współzawodnictwo oparte na punktacji za strzelenie bramki lub za trafienie do ściśle określonego celu.

Dobrze przeprowadzona zaprawa jesienna przyczyni się do dobrych wyników w sezonie zimowym.

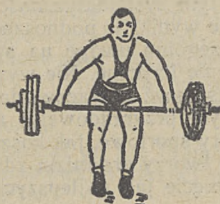
SEKCJA ATLETYCZNA przystępuje do PRACY

RWANIE OBURĄCZ

Po zapoznaniu czytelników w N-rze 8 i 9 „Koła Sportowego" ze sposobem zorganizowania i prowadzenia pracy w sekcji atletycznej i po opisaniu w Nr 9 i Nr 10 dwóch bojów olimpijskich: wyciskania i podrzutu omawiamy poniżej ostatni bój — rwanie oburącz.

Trzeci bój olimpijski **rwanie oburącz** wykonuje się w jednym podejściu t. zn., że sztangę należy podnieść z pomostu do góry na wprostowane ręce jednym nieprzerywanym ruchem. Przy wykonywaniu rwania oburącz należy zwrócić szczególną uwagę, aby przechodząc do rozkroku w chwili wykonywania nożyc nie dotknąć kolanem pomostu, nie zatrzymywać się zbyt długo w przysiadzie oraz nie dociskać sztangi. Rwanie oburącz rozpoczynamy z takiej samej pozycji, jak wyciskanie oburącz z tą różnicą, że sztangę obchwytujemy znacznie szerzej. Szeroki chwyt jest wygodniejszy dlatego, że skraca drogę sztangi i w ten sposób umożliwia nam osiągnięcie lepszego wyniku. Po uchwyceniu sztangi, uginamy lekko nogi w kolanach i skłaniamy tułów do przodu (ręce wyprostowane). W tej pozycji odrywamy sztangę od pomostu i przyśpieszając ruch, wysiłkiem mięśni nóg, krzyża, grzbietu i ramion ugiętych w łokciach na zewnątrz, ciągniemy ją do góry, prowadząc jak najbliżej korpusu. Gdy sztanga zostanie podniesiona na wysokość pasa (brzucha), wtedy szybko przechodzimy do wspięcia z jednoczesnym


Rys. 1

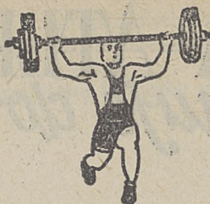

Rys. 2


Rys. 3

energicznym poderwaniem rąk do góry. W chwili gdy sztanga zostanie poderwana na wysokość piersi natychmiast przechodzimy do rozkroku jedną nogą do przodu, a drugą do tyłu i wykonawszy przysiad podkładamy jednocześnie łokcie i kiście rąk pod sztangą, wyrzucając ją do góry na wyprostowane ręce.



Rys. 4



Rys. 5



Rys. 6

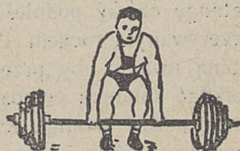
Przysiad należy wykonać jak najszybciej i zakończyć go w chwili, kiedy ręce ze sztangą będą całkowicie wyprostowane ponad głową. W momencie, gdy sztanga jest już wyrwana ponad głowę, na prostych ramionach, wyprostowujemy nogi w kolanach łącząc je w pozycji zwartej. W takiej pozycji podtrzymujemy sztangę na wyprostowanych rękach minimum przez dwie sekundy, po czym opu



Rys. 7



Rys. 8



Rys. 9

szczamy ją na piersi, a stąd na pomost. Ażeby opanować technikę rwania oburącz należy tak samo jak przy wyciskaniu i podrzucie ćwiczyć początkowo z lekkim ciężarem wielokrotne, kolejne podrywania. Ćwiczenia te można wykonywać samym tylko drążkiem lub długim kijem odpowiadającym długości sztangi, wykonując systematycznie co dzień od 10 do 20 ćwiczeń. Po opanowaniu techniki rwania oburącz przystępujemy do właściwego treningu przez dokładanie ciężaru na szangę, zachowując przy tym systematyczność i ilość podejść z poprzednich treningów. Aby osiągnąć dobre wyniki w podnoszeniu ciężarów (w trójboju olimpijskim), należy zwracać szczególną uwagę na systematyczność treningów oraz na wszechstronne przygotowanie fizyczne. Nie wystarczy trenować tylko sztangą, ale zasób ćwiczeń należy rozszerzyć i włączyć do treningu, jako ćwiczenia uzupełniające, elementy gimnastyki przyrządowej i akrobatycznej, pływanie, skoki, biegi przełajowe, rzuty oraz gry sportowe, jak koszykówka i siatkówka. Różnorodność ćwiczeń uzupełniających tworzy organizm zdrowy, silny i wytrzymały, przez co umożliwia każdemu osiągnięcie jak najlepszych wyników w podnoszeniu ciężarów.

REGULOWANIE ODDECHU

1) w czasie skłonu tułowia do przodu przy chwycie sztangi należy wykonać wydech;

2) przed oderwaniem sztangi od pomostu wykonujemy wdech i z zatrzymanym oddechem wyrywamy sztangę od pomostu do góry na wyprostowane ręce;

3) przy opuszczeniu sztangi na piersi i podczas złożenia jej na pomost wykonujemy wydech.

A. EGZAMIN

Siatkarze Kołomieńskiej Fabryki Parowozów im. Kujbyszewa przeprowadzali ostatni swój trening. Dziewczęta z łatwością brały trudne piłki, celnie podawały dobrze ścinały. Stanowiły doskonale zgrany zespół. Teraz — powiedział trener po skończonym treningu — możecie brać udział w zawodach!

A rok temu?

...Rok temu kobieca fabryczna drużyna siatkówki, uczestnicząc w spotkaniach o puchar miasta, wysoko przegrała z zeszłorocznymi mistrzami — siatkarkami Domu Kultury. Z przykrością obserwował to kapitan fabrycznej drużyny piłkarskiej — Wiktor Surow.

— Jak dopuszczacie do tego — spytał podchodząc do Wiktora sekretarz Komsomołu fabrycznego — że wasze zawodniczki tak fatalnie przegrywają?

— Nie mają techniki — westchnął Wiktor.

— A wy nie możecie pomóc dziewczętom,

— Myślałem już o tym.



...Surow zajmował się sportem od szkolnej ławy. Dobrze grał w piłkę nożną, w siatkówkę, koszykówkę, tenisa i w hokeja.

Kiedy konstruktor Surow zaczął pracować w fabryce, wkrótce też zagrał w fabrycznej reprezentacji piłkarskiej i obrany został kapitanem. Dał się również poznać jako pełen inicjatywy organizator. Razem z trenerem brygadzistą modelarni Konstantym Sirotkim — przeprowadzał rozmowy z początkującymi sportowcami, czytał literaturę sportową, opracowywał taktykę gry w piłkę nożną. Drużyna podnosiła swój poziom z treningu na trening. W mieście nie było równej im drużyny.

Surow był również dobrym siatkarzem, toteż niejednokrotnie występował w reprezentacyjnej drużynie fabrycznej.

— Posłuchaj, Wiktor — zagadnął go raz bramkarz drużyny, który bał się, że Surowa pochłonie bez reszty siatkówka i zarzuci piłkę nożną: — Czyj honor dla ciebie jest droższy — nasz czy ich?

— **Honor całego kolektywu** — odpowiedział Wiktor.

— Słusznie — potwierdzili towarzysze.

W fabryce im. Kujbyszewa istniały dobre sportowe tradycje: „Wszyscy komsomolcy powinni pomagać rozwojowi kultury fizycznej i sportu!"

Ze szczególną siłą zadźwięczała ta dewiza po 11-tym Zjeździe Komsomołu. Zorganizowano 23 sekcje różnych dyscyplin sportu, ponad 3000 młodzieży regularnie uczęszczało na treningi.

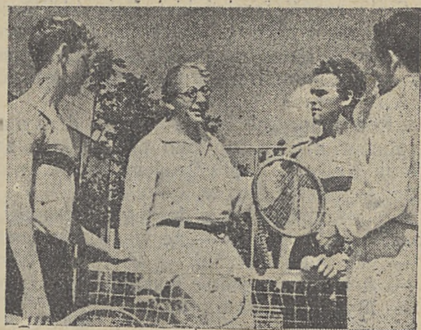
Samych tylko drużyn piłkarskich liczono 20. Nie mniej było i drużyn siatkówki. Odczuwało się jedynie brak trenerów...

Wiktor zdawał sobie sprawę, że praca nie będzie łatwa: pracować, przygotowywać się samemu do zawodów, trenować prawie od nowa liczną grupę siatkarzy... Nazajutrz po pracy Wiktor Surow wstąpił do komitetu fabrycznego, gdzie spotkał Uszakowa w otoczeniu grupy młodych sportowców.

Liczę sobie 71 lat — odezwał się Sergiusz Uszakow. Moi towarzysze dawno już są na emeryturze, a ja wciąż jeszcze pracuję. Dlaczego? Sport daje mi siły! Sami wiecie: gram w tenisy, uprawiam łyżwiarstwo. To mówiąc sięgnął do kieszeni i wyjął fotografię.

— Oto reprezentacyjna drużyna Kołomieńskiego Stowarzyszenia Gimnastycznego... 1906 rok. Oto kiedy ja zacząłem uprawiać sport!

— A dlaczego gracze buty mają tylko na jednej nodzę?



Kierownik sekcji tenisowej 71-letni Sergiusz Uszakow

— Dlatego, że zaopatrzyć całą drużynę w obuwie było wówczas niemożliwością i dlatego jedna para butów służyła dwom graczom. Piłkarz na lewym skrzydle dostawał but lewy, prawoskrzydłowy but prawy. A wy mimo, że macie wszystko co potrzeba, muszę stwierdzić, że grać nie umiecie.

— Nie szkodzi, nie święci garnki lepią — zdecydowanie odparł Wiktor i odwracając się do siatkarzy spytał: kiedy macie najbliższy trening?

... Zajęcia z siatkarkami rozpoczął Wiktor nie od gry w siatkówkę, a od ćwiczeń gimnastycznych.

Minął jednak tydzień, dwa i siatkarki poczuły, że ruchy ich stają się swobodniejsze, ekonomiczniejsze. Równocześnie pracowano nad braniem trudnych piłek, nad podaniami, a później — nad zespołową grą drużyny.

Zespół czynił postępy.

* * *

Wiosną zawodniczki przygotowywały się do mistrzostw miasta.

To będzie Wasz pierwszy egzamin — rzekł trener. Spróbujcie go zdać.

Nadszedł dzień zawodów. Na stadionie zebrało się wiele widzów. Wśród nich znalazł się i Siergiej Wasiliewicz Uszakow. W białym kostiumie tenisisty siedział wśród kolegów fabrycznych i mówił:

— W piłce nożnej zajęliśmy pierwsze miejsce, w koszykówce również nasi nie zawiedli, w siatkówce męskiej mamy wiele szans, zobaczymy co będzie z siatkarkami...

Oto wchodzą już na boisko. Grają przeciwko zeszłorocznym zwycięzcom z Domu Kultury.

Pierwszą partię wygrywają pracownice fabryki. W drugiej inicjatywę przejmują reprezentantki Domu Kultury i partię wygrywają. Trzecia — decydująca partia — prowadzona jest ze zmiennym szczęściem. Tamara i Natasza silnymi podbiciami i ścięciami przesyłają raz po raz piłkę na stronę przeciwniczek. Ale te nie dają za wygraną i rewanżują się nie mniej silnymi ścięciami.

Nasze dziewczęta przegrają — z westchnieniem powiedział Siergiej Wasiliewicz. Surow milczał.

Stan gry 13 do 14 dla zawodniczek Domu Kultury.

Przy przejściu piłki Natasza spotkała się oko w oko z trenerem.

— Dziewczęta, czy my nie zdamy egzaminu?

Do siatki doszła Tamara. Piłka wzlatuje nad siatką. Tamara wyskakuje wysoko i ścina nieuchronnie...

— Zuch Tamara! Rozbrzmiewają głosy ze wszech stron.

Jeszcze jaki — radośnie dodaje Wiktor.

Wynik 14 do 14. Znów piłka nad siatką i nowe ścięcie Tamary. Prowadzą siatkarki fabryczne. „Czerwone koszulki" czynią ostatnie wysiłki, by nie przegrać spotkania. Ale daremnie.

Przeciągły gwizdek sędziego i mistrzostwo zdobywa po raz pierwszy drużyna fabryczna.

— No jak, zdałyśmy egzamin? zagadnęła Natasza trenera, gdy dziesiątki rąk wyciągano do dzielnych zawodniczek, ażeby złożyć im gratulacje.

— Zdałyście egzamin — odrzekł Surow. Trzeba się wziąć teraz na dobre do dalszej pracy.

* *

B. Na brzegu Cichej Sosny

Tuż na samej granicy ziem waroneżskich z ukraińskimi, na prawym brzegu Cichej Sosny, rozłożyła się wielka i bogata wieś Zasosna. Wzdłuż brzegów Cichej Sosny ciągną się nieobjęte okiem pola, ogrody, łąki, sady owocowe. Jest to własność kołchozu imienia Stalina. Obszaru spółdzielczego gospodarstwa nie jesteś w stanie obejść przez cały dzień. 7 tysięcy hektarów ziemi, elektrownia, dwa radiowęzły, garaż na osiem samochodów, pasieka, farma koni, farma mleczna, stacja pomp, około 300 hektarów obszarów leśnych, cegielnia, — tworzą jedną całość. Bogaty kołchoz - milioner staje się przodującym w całym okręgu woroneżskim. Przekracza on plany produkcyjne i dochody ma wielkie. Ale największe bogactwo kołchozu — to jego młodzież zdrowa, kwitnąca, pełna sił i energii. Spytajcie przewodniczącego kołchozu Stiepana Siemionowicza Czermianiewa, sekretarza organizacji partyjnej Mikołaja Fiedorowicza Stawgorockiego i jakiegokolwiek brygadiera: kto najlepiej pracuje w kołchozie? — wtedy wam w pierwszej kolejności wymienią nazwiska komsomolców: członka brygady ogrodniczej Klaudii Głuszkiny, hodowcy drobiu Katarzyny Szerszniowej, pomocnika szofera Dymitra Bakajewa, maszynisty stacji pomp Mikołaja Rogozjanowa. Młodzi kołchoźnicy wyróżniają się w pracy na polach, w ogrodach, farmach, w sadach i brygadach traktorowych.



A w tym pomaga im sport.

Dwie drużyny piłki nożnej, cztery siatkowki, 50 lekkoatletów, 12 bokserów, 20 graczy w wybijankę, 25 strzelców, 25 pływaków, 10 motocyklistów — mogą naliczyć u siebie kołchozowi sportowcy.

Przed pięcioma laty, kiedy dopiero rodził się kolektyw sportowy i we wsi było wszystkiego tylko kilku miłośników sportu, niektórzy ludzie mówili: „dobrze, może być sport — tylko co on nam da? My i tak pracujemy w polu, na świeżym powietrzu, czy to nie sport?"

Teraz takich słów już nie usłyszysz. Kultura fizyczna głęboko przeniknęła w życie kołchozu. A od tego czasu, kiedy sportowcy w centralnym punkcie wsi zbudowali stadion sportowy, zawody sportowe stały się najbardziej lubianym przez kołchoźników widowiskiem. Bo i kto może pozostać obojętnym, kiedy na stadionie zagra muzyka, a na bieżnię, na boisko siatkówki czy piłki nożnej wchodzą silni, opaleni chłopcy i dziewczęta.

Do najbardziej masowych w kołchozie zalicza się sport kolarski. Wielkie są możliwości jego rozwoju. Około 300 kołchoźników posiada własne rowery. Do pracy i z pracy wielu jeździ na rowerach. Każdy sportowiec przebywa w ciągu dnia 10 — 15 km. — Czy to nie trening? Kierownik Sekcji — kamieniarz Mikołaj Kostienko umiejętnie wykorzystuje te możliwości jako przygotowanie do zawodów. Kolarski bieg na przełaj — to najpopularniejsza konkurencja w kołchozie. Kołchozowi kolarze nieraz zwyciężają w zawodach powiatowych. Zwycięstwa na zawodach uzyskują również lekkoatleci: członek brygady ogrodowej Klaudia Głuszkina i jej współpracownice Alla Parchomowa, jedna z lepszych kołchozowych hodowczyń drobiu Katarzyna Szersziowa i inne.

Klaudia Głuszkina i Alla Parchomowa — to mistrzynie powiatu w biegach. Lekkoatletom z brygady sadowej przewodzi Iwan Łobaczew. Ponad dwieście hektarów zajmują sady kołchozowe. Pięknie tam latem. Pod ciężarem owoców uginają się gałęzie drzew. Rankami przed rozpoczęciem dnia pracy, kiedy chłód i rosa przyjemnie orzeźwiają ciało, w sadach trenują kołchozowi sportowcy.

Dzisiaj będziemy przerabiać technikę startu — mówi do Głuszkiny Iwan Łobaczew. — Postaraj się wykonać nagły zryw...

Wcześnie budzi się Katarzyna Szersziowa. Należy zrobić rozgrzewkę, potrenować rzut dyskiem, a później iść do kurnika.

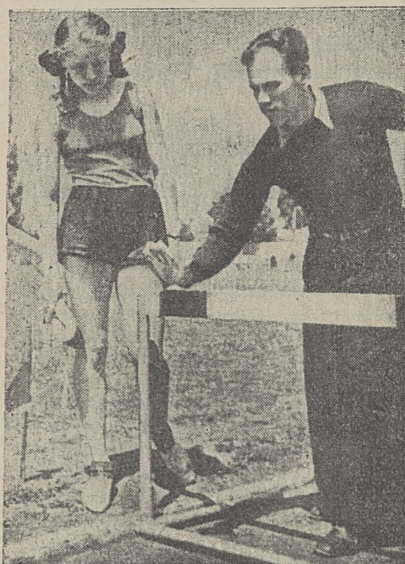
Mikołaj Ragozjanow — przewodniczacy rady koła sportowego — również wstaje o świcie. Gimnastyka i rozgrzewka wchodzi w skład jego obowiązkowych porannych zajęć. Jest bokserem - trenerem sekcji. Ranne godziny przed rozpoczęciem pracy w stacji pomp, wykorzystuje na trening. W tym też czasie wyjeżdża ze wsi duża grupa kolarzy. To ogrodnicy, robotnicy, szoferzy jadą do miejsca swej pracy. Reguluje tempo — mówi Mikołaj Kostieńko, przejeżdżając obok ostatniego domu. — Do skrzyżowania dróg — tempo średnie.

A wieczorem zbierają się oni na swoim stadionie. — Wzleci nad siatkę piłka, rozlegnie się melodyjny dźwięk syreny sędziowskiej, zaczną trenować lekkoatleci i bokserzy.

Niech żyją przodujący w świecie sportowcy radzieccy

C. Młoda rekordzistka

Młodzież charkowskiej szkoły średniej dobrze pamięta pierwsze kroki sportowe Lidii Kisielowej. Szczuplutka, maleńka Lidia uczęszczała do 5 klasy, gdy poraz pierwszy — z innymi uczennicami wyszła do parku szkolnego na narty. Wywracała się często i z trudem mogła poradzić sobie z nartami, które rozchodziły się w różne strony.



Trener N. Perewozczikow demonstruje swej uczennicy ułożenie ramion przy przejściu płotka

— Nie przejmuj się tym. Nauczysz się i ty jeździć — mówiły do niej koleżanki.

I Lidia powstawała, zaciskała zęby i szła dalej.

Narty pociągały Lidię coraz bardziej. Postanowiła wstąpić do młodzieżowej szkoły sportowej. Była jednak tak szczupła i wątła, że lekarz przyjął ją do szkoły z zastrzeżeniem.

Jeżdżąc przez całą zimę na nartach Lidia wzmocniła się, okrzepła. Zarumieniły się jej policzki.

Wiosną i latem narciarze zazwywczaj zajmują się grami i lekką atletyką. Uczyniła to Lidia również.

W maju wzięła udział w szkolnych zawodach lekkoatletycznych. Startowała w biegu na 400 m i osiągnęła czas 66,1 sek. Wynik, jak na początkującą — bardzo obiecujący. I to zdecydowało o dalszej drodze sportowej Lidii.

Z oddziału narciarskiego przeszła do oddziału lekkiej atletyki, gdzie doświadczony trener Siemion Nikołajewicz Pierewozczikow kierował jej treningami przez całe lato.

Nadeszła zima, a wraz z nią pierwsze sukcesy lekkoatletyczne w hali. Lidia ustanowiła dla kategorii dziewcząt 15 — 16 lat trzy nowe rekordy okręgowe na 30 m, w skoku wzwyż i w biegu przez płotki.

Sport nie przeszkadzał jej w nauce. Lidia pojęła to od razu, że jeśli czas rozdzieli należycie, to starczy go na wszystko. Z wszystkich przedmiotów miała w szkole jeden tylko stopień — celujący. Zresztą jak mogło być inaczej. W młodzieżowej szkole sportowej wolno przecież sport uprawiać tylko tym, którzy dobrze się uczą.

Siódmą klasę ukończyła Lidia z wyróżnieniem. W sporcie czyniła również postępy z treningu na trening.

W roku ubiegłym na 100 m uzyskiwała czas 13,4 sek, a w tym roku — 12,8 sek. W lipcu ubiegłego roku przebiegała 300 m w 44,6 sek, a w 12 miesięcy później miała czas 43,1 sek.

Gdy na zakończenie roku szkolnego odbywały się w Charkowie mistrzostwa szkół na starcie stanęła również Lidia. Ale nie była to już ta sama szczupła i blada dziewczynka, o której zdrowie niepokoił się lekarz. Była to silna, tryskająca zdrowiem, sprawna zawodniczka. Zwyciężyła też w trzech konkurencjach, bijąc w biegu przez płotki nowy rekord Republiki Ukraińskiej.

Konserwcja urządzeń ekwipunku i sprzętu letniego

1. Boisko do piłki nożnej

Urządzenia sportowe należy konserwować w następujący sposób:

Boisko należy zgrabić i wyrównać. Specjalną uwagę skierować na remont wybojów. Należy je przekopać łopatą na głębokość 3 do 5 cm, zasypać ziemią i zwałować lekkim walcem.

W miarę możności wyboje pokryć darniną.

Ażeby poprawić stan trawnika należy przed zimą rozrzucić obornik i kompost. Co do ilości nawozów i ich jakości należy zasięgnąć opinii miejscowego fachowca.

2. Boiska do siatkówki i koszykówki

Przekopać nawierzchnię rozbijając grudy na drobne kawałki. Powierzchnię wyrównać grabiami i zwałować lekkim walcem.

3. Bieżnia

Bieżnię należy przegrabić, jeśli była w sezonie zbyt miękka, uzupełnić nawierzchnię gliną. Jeśli bieżnia była zbyt twardą, rozluźnić ją żużlem. Wszelkie nierówności — które widzi się najlepiej po deszczu — należy dobrze przegrabić i zasypać mieszanką żużlową.

4. Skocznie i rzutnie

Skocznie zgrabić i wyrównać. Rzutnie (koła do pchnięcia kulą i rzutu dyskiem) naprawić i nakryć drewnianymi pokrywami. Zniszczone od pchnięć kulą i rzutów miejsca naprawić i teren wyrównać.

Poniżej podajemy kilka wskazówek jak konserwować ekwipunek i sprzęt, ażeby nie uległ żadnym uszkodzeniom i ażeby można z niego w każdej chwili w pełni korzystać.

1. **Strój ćwiczebny** (koszulka i spodenki). Wyprać w letniej wodzie z dodaniem mydła i proszku. Koszulki po praniu nie wykręcać. Zmagazynowany — po naprawieniu strój — przewietrzać.
2. **Ubranie ćwieczebne** (kombinezon). Wyprać bez użycia chlorku. Zmagazynowane ubranie chronić od wilgoci i moli. Często przewietrzać.
3. **Trzewiki, pantofle.** Starannie wyczyścić i wyreperować. Skórzane obuwie sportowe nasmarować lekko tłuszczem lub dobrze wypastować.
4. **Piłki skórzane.** Oczyścić z błota, wytrzeć do sucha i lekko wysmarować tłuszczem zwierzęcym. Uszkodzenia naprawić.
5. Siatki. (Siatkówka). Złożyć równo i chronić przed wilgocią. Uszkodzenia oczek, sznuru, linek naprawić.
6. **Czasomierz** (sztoper). Chronić przed wilgocią, wstrząsami i zanieczyszczeniami, trzymać w pudełeczku. Sprężynę czasomierza zwolnić.
7. **Pistolet startowy** naoliwić. Chronić od wilgoci, w razie rdzewienia oczyścić naftą. Naboje trzymać w suchym miejscu.
8. **Dysk.** Części metalowe wysmarować wazeliną. Trzymać w suchym miejscu o równomiernej temperaturze by uniknąć wypaczenia się drzewa. Drzewo dysku wypokostować, rdzę usuwać naftą.
9. **Oszczep.** Przechowywać w położeniu wiszącym — ostrzem w dół — dla uniknięcia skrzywień.
10. **Kula.** Kulę wysmarować wazeliną aby nie rdzewiała.
11. **Tyczka.** Tyczkę przechowywać w położeniu leżącym (dużo podpórek).
12. **Taśma miernicza.** Starannie oczyścić z piasku, taśmę metalową lekko nasmarować.



Uprawiajcie PORANNĄ GIMNASTYKĘ



Każdy, kto chce podnieść swoją sprawność fizyczną musi uprawiać poranną gimnastykę. Uprawia ją też mistrz i rekordzista, ażeby utrzymać i podnieść formę sportową, uprawia ją każdy, kto chce uzyskać lepsze wyniki nie tylko w pracy sportowej, ale i zawodowej.

Gimnastyka poranna jest szczególnie niezbędna dla tych wszystkich, którzy nie mają możności ćwiczenia na sali gimnastycznej.

Dzięki ćwiczeniom — silny i zdrowy człowiek staje się jeszcze silniejszym i zdrowszym. Słaby fizycznie — już po kilkumiesięcznych ćwiczeniach wzmocni organizm i osiągać będzie znacznie lepsze — niż dotychczas wyniki w pracy i nauce.

Gimnastyka jest konieczna nie tylko dla pracujących umysłowo lub lekko tylko pracujących fizycznie. Jest ona niezbędna również dla ciężko pracujących, którzy powinni zwracać szczególną uwagę na rozluźnienie mięśni oraz przećwiczenie tych grup mięśniowych, które w pracy zawodowej są najmniej czynne. Wszechstronny rozwój fizyczny zapewni lepsze wyniki w pracy.

JAK ĆWICZYĆ?

Ćwiczenia wykonywać należy energicznie, do lekkiego zmęczenia. Do podanych ćwiczeń dodać można różne ćwiczenia specjalne lub poprawiające postawę (patrz nr 3-ci art. „Dobra postawa — dobre wyniki w pracy i w nauce"). W czasie wykonywania ćwiczeń nie wstrzymywać oddechu. Oddychać głęboko i rytmicznie (wdech przez nos, wydech przez usta). Pokój w którym ćwiczycie należy przewietrzyć, ćwiczyć przy otwartym oknie. Mieszkańcy wsi powinni ćwiczyć na wolnym powietrzu (oczywiście gdy temperatura nie jest b. mroźna). Czas trwania ćwiczeń 8 — 10 minut.

Podane poniżej ćwiczenia są proste i dostępne dla wszystkich.

Po 10 do 14 dniach należy przejść do ćwiczeń trudniejszych, ułożonych z pomocą instruktora lub prowadzącego ćwiczenia w kole. Każdy, kto ma możność korzystania z odbiornika radiowego powinien ćwiczyć poranną gimnastykę w takt muzyki i na komendę nadawaną przez Polskie Radio.

ĆWICZENIA DLA KOBIET





Rys. 1





Rys. 2

1. Z małego wykroku, dłonie splecione — wspięcie na palce i wznos ramion w górę.
2. Opierając się dłonią o ścianę wymach nogi w przód i w górę.

3. Z postawy z ramionami w bok — wykrok w przód w bok i skłon na nogę wyprostowaną w kolanie (ewent. uchwyt za kostki i pogłębianie skłonu).
4. Z postawy rozkrocznej ramiona w bok — skłon tułowia w prawo, wyprost, w lewo, wyprost.




Rys. 3




Rys. 4

5. Z postawy ramiona wzwyż — krążenie ramion bokiem w dół i w górę.

Ramionami należy zataczać jak najobszerniejsze koła. Przy przenoszeniu ramion bokiem nie wychylać głowy w przód.



Rys. 5




Rys. 6

6. W małym rozkroku przysiad na całych stopach i szybkie wyprosty ze wznosem w górę.
7. W rozkroku obszerne krążenie tułowia.
8. Podskoki w miejscu — skrzyżowanie stóp i rozkrok.




Rys. 7




Rys. 8

Podskoki wykonać luźno i sprężyście. W czasie podskoków tułów wyprostowany. Pamiętać o swobodnym oddechu.

ĆWICZENIA DLA MĘŻCZYZN

1. Z postawy rozkrocznej wznos ramion w górę i wspięcie na palce. (Rys. 9)
2. Wymachy nóg przodem wzwyż.
3. Wymachy nóg do tyłu wraz ze wznosem ramion w górę. (Rys. 10)
4. Skłony tułowia w bok z pogłębianiem skłonu.




Rys. 9



Rys. 10




Rys. 11

5. Stojąc w odległości około metra od ściany opad (z oparciem ramion o ścianę) i szybkie odepchnięcie się ramionami. (Rys. 11)



Rys. 12



Rys. 13

6. Krążenie tułowia w lewo i w prawo.
7. Przysiady i wyprosty nóg. (Rys. 12)
8. Bieg w miejscu z wysokim wznosem kolan. (Rys. 13)

Stopy ustawiać równolegle. Ramiona ugięte pod kątem prostym.

Biegać do lekkiego zmęczenia. Po chwili wypoczynku i kilku głębokich wydechach — bieg powtórzyć. Na zakończenie należy wykonać kilka swobodnych podskoków rozluźniających mięśnie (nogami wykonywać ruchy jakbyśmy wytrząsali piasek z buta).

Po zakończonych ćwiczeniach umyć się i wytrzeć ciało szorstkim ręcznikiem.

WYKONUJEMY *sami*

Robimy saneczki

Można zaryzykować twierdzenie, że kto nie był nigdy saneczkarzem, ten nie zostanie sportowcem. Każde dziecko najwcześniej nawiązuje kontakt z sankami.

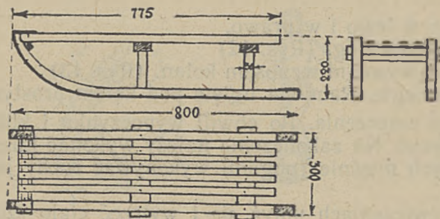
Któż z nas nie pamięta ile radości i zdrowia dały nam saneczki. W późniejszym wieku sanki zostają wyparte przez łyżwy i narty. Szybko wyrośliśmy z sanek, może nawet nazbyt szybko. Niektórzy, bardzo nieliczni, po wielu latach powrócili do saneczkowania. Z łatwością odkryli w nim zalety pełnowartościowego sportu, sportu, który wymaga dużej odwagi i zręczności, daje wiele emocji, ćwiczy serce i płuca.

Saneczkarstwo można uprawiać nie tylko w górach na specjalnych torach, ale właściwie wszędzie, gdzie są małe nawet pochyłości terenu, gdzie są w pobliżu polne i leśne drogi (kuligi).

— Dlatego też zachęcamy zrewidować pogląd, że saneczki są jedynie dla małych dzieci, a głosić wszędzie, że sanki są dla wszystkich. Skoro są dla wszystkich — więc robimy je sami.

OPIS OGÓLNY

Saneczki składają się z dwóch płóz, czterech lub sześciu wsporników, wierzchu z 6-ciu listew podłużnych i 3-ch poprzecznych. Do płóz od spodu przykręcamy na wkrętki żelazną taśmówkę. Wsporniki łączymy z płozami i poprzeczkami za pomocą czopów. Wskazane jest wzmocnienie tego łączenia przez zastosowanie żelaznych klamer — przykręconych na wkrętki.



Długość sanek — 800 mm. Długość wierzchu — 775 mm. Szerokość — 250 mm. (Wymiary dowolne — można zmieniać zachowując jednak proporcję).

MATERIAŁ

Drzewo jesionowe, brzozowe lub dębowe, 2 płaskowniki żelazne o długości 950 mm, szerokości — 25 mm i grubości — 1,5 — 2 mm. Wkrętek — 36 o długości 20 mm.

NARZĘDZIA

Piła, siekierka, ośnik, strug (hebel), śrubokręt, ręczna wiertarka — z wiertłem do żelaza nieco większej średnicy niż wkrętka, punktak (do znaczenia dziur w żelazie), młotek, kątownik (węgielnica, ekierka).

TOK PRACY

W pierwszym rzędzie staramy się o drzewo na płozy wygięte w naturalny sposób (gruba gałąź, korzeń, pień), o co zresztą nie jest trudno, szczególnie na wsi. Obrabiamy je siekierką, ośnikiem, piłą, po czym przecinamy wzdłuż na połowę i otrzymujemy 2 płozy. O ile mamy do dyspozycji jedynie drzewo proste, staramy się je wygiąć. W tym celu moczymy drzewo przez parę dni, a następnie gotujemy je w ciągu kilku godzin, poczym wyginamy obydwa kawałki na formie (kawałku okrąglaka,, lub mocno osadzonych krótkich kołkach). Pozostawiamy tak rozpięte drzewo aż do wyschnięcia. Nie należy się zbytnio przejmować, jeżeli wygięcie będzie nieco odbiegało od linii jak na rysunku. Gdy mamy płozy już jednostkowo obrobione przykładamy je bokiem do siebie i oznaczamy miejsca na czopy wsporników (patrz na rysunek). Następnie przygotowujemy 4 wsporniki (prostokątne słupki) — 300 x 250 x 220 mm, 3 poprzeczki — 350 x 30 x 30 mm, 2 listwy 775 x 25 x 30 mm i 4 listwy — 765 x 10 x 25 mm.

Na listwach wspornikowych naznaczamy z obu stron czopy, wycinamy je, zaś na płozach i 2 poprzeczkach wydłutowujemy otwory na czopy. Czopy dopasowujemy ściśle, następnie smarujemy je jak otwory klejem stolarskim i młotkiem wbijamy czopy w otwory. Ciągle sprawdzamy przy tym węgielnicą. Na drugi dzień, po zaschnięciu kleju, przystępujemy do przykręcania poprzecznej listwy czołowej, do której przyczepia się sznur, po czym przykręcamy listwy podłużne, a na samym końcu żelazną taśmę.

Śruby należy dobrze dokręcić, tak ażeby łebki (płaskie) nie wystawały, otwór za tym w taśmie żelaznej musi być nieco rozwiercony. Następnie czyścimy sanki papierem szklistym i pociągamy je pokostem.

LZS Orzesze - przodujący zespół wsi polskiej

Wieś śląska dumna jest z Ludowego Zespołu Sportowego Orzesze w powiecie pszczyńskim. Dotychczasowe sukcesy, szczególnie 3 zdobyte tytuły mistrzowskie i odniesione zwycięstwa na Drugich Ogólnopolskich Mistrzostwach Wsi w Krakowie, spowodowały, że stał się on jednym z najpopularniejszych LZS-ów w Polsce.

Nazwiska Janika, Wernera Proske, Moniki Chrobak, Lidii Machulik, weszły na zawsze do historii sportu polskiej wsi. Nie tylko ci, ale kilkunastu innych członków LZS Orzesze walczyło dzielnie na Mistrzostwach i zdobywało dobre, punktowane miejsca w czołówce sportowców wiejskich.



Sekcja gimnastyczna juniorów LZS Orzesze

Wyniki nie przyszły jednak same. Poprzedziła je wytrwała i systematyczna praca zawodników i działaczy. Trening i uświadamiająca praca społeczno-polityczna w zespole rozsławiły imię LZS Orzesze. Zawodnicy i działacze to przeważnie dorastająca młodzież. Nie brak jednak i starszych, którzy chętnie służą poparciem i radą.

Chaszcza Jan, chciaż liczy już przeszło 50 lat, systematycznie uczęszcza z trojgiem swych dzieci na wszystkie treningi sekcji gimnastycznej. A trzeba tu wspomnieć, że sekcja ta jako jedyna z pośród sekcji gimnastycznych Zrzeszenia LZS brała udział w Ogólnopolskich Mistrzostwach Gimnastycznych w Gdańsku.

Wśród 98 członków LZS Orzesze nie ma ani jednego, który by nie uczęszczał systematycznie na treningi. Dzięki temu LZS posiada 28 sklasyfikowanych zawodników, w tym 10 w klasie II (2 kobiety), 18 w klasie III (5 kobiet), oraz legi-

tymuje się 74 odznakami SPO i BSPO. Jest się czym poszczycić. Plan na rok 1953 przewiduje dalszych 4-ch zawodników w klasie I-szej, 15-tu w II-ej, 20-tu w III-ej. Sukcesy te zawdzięcza LZS dobrze pojętemu koleżeństwu i kolektywnej pracy. We wszystkch sekcjach zdumiewające jest poczucie obowiązku oraz regularność w uczęszczaniu na treningi.

W chwili obecnej praca wre w 8 sekcjach: ogólnego przygotowania i gimnastycznej, lekkoatletycznej, koszykówki, siatkówki, piłki nożnej, tenisa stołowego oraz najmłodszej motorowej, w której zorganizowano obecnie kurs kierowców. Dobrze pracują działacze rady zespołu: Alfred Kurasz, Bernard i Franciszek Majcherowie, Alfred Kubica, Ryszard Tnia, Wiktor Dworzaczek — przewodniczący zespołu i jednocześnie sekretarz Gminnego Komitetu PZPR.



Gimnastycy LZS — Orzesze, którzy brali udział w Mistrzostwach Gimnastycznych Polski w Gdańsku

Dzięki zrozumieniu, jakie sprawa krzewienia kultury fizycznej wśród najmłodszych znajduje u kierownika miejscowej szkoły podstawowej, młodzież szkolna gremialnie uczęszcza na treningi LZS-u, gdzie znajduje opiekę instruktorów i sprzęt.

Rada zespołu niełatwe ma zadanie, aby zdobyć fundusze na wyjazdy propagandowe do sąsiednich LZS-ów, na zakup nowego a tak bardzo potrzebnego sprzętu: ubrań treningowych, pantofli z kolcami, trampek, piłek. W związku z remontem sali gimnastycznej czeka obecnie radę poważny wydatek (4.000.— zł.), ale bez sali chłopcy i dziewczęta Orzesza nie wyobrażają sobie normalnej pracy w zespole.



Lidia Machulik (Orzesze) przyjmuje gratulacje za zdobycie II miejsca w skoku wzwyż i w dal w Krakowie

Ciężko idzie z budową boiska lekkoatletycznego, przy którym prace rozpoczęto już w 1950 roku i dotąd — z braku kredytów — nie ukonczono.

Należy jednak przypuszczać, że dzięki PO „Służba Polsce", która przejęła niedawno patronat nad młodym Zrzeszeniem, znajdą się pieniądze na wykończenie boiska, na które niewielu w Polsce tak zasługuje jak dzielni sportowcy z LZS Orzesze.

A oto plan pracy poszczególnych sekcji LZS Orzesze na m-c listopad:

mies.	Sekcja		miejsce
LISTOPAD	ogólnego przygotowania i gimnastyczna.	— 2× tygodniowo treningi seniorów — 2 × tygodniowo treningi juniorów (w tym jeden trening wspólnie z seniorami). — 3.XI. po treningu narada sekcji i dyskusja — 19.XI. wewnętrzne zawody klasyfikacyjne z pokazem dla publiczności, — 23.XI. wyjazd na propagandowe pokazy gimnastyczne do Łazisk Górnych, W ciągu listopada udział w Mistrzostwach Gimnastycznych w klasie III.	sala gimn. sala świetlica sala gimn. Łaziska różne
	lekkoatletyczna	— 2× tygodniowo treningi razem z juniorami (naprzemian — raz na boisku i w lesie, raz na sali gimnastycznej), — 4.XI. po treningu narada sekcji i dyskusja,	bisko las sala świetlica
	tenisa stołowego	— 2 treningi tygodniowo (seniorzy i juniorzy), — 5.XI. narada sekcji i dyskusja, — w ciągu listopada udział w rozgrywkach o mistrzostwo klasy powiatowej, — 16.XI. spotkanie towarzyskie z LZS Podlasie,	sala świetlica różne Podlasie
	motorowa	— 2.XI. uroczyste zakończenie kursu motorowego,	boisko i świetlica
	koszykówki	— 2× w tygodniu trening (w tym jeden na sali gimnastycznej ze zwróceniem uwagi na technikę rzutu i gimnastykę), — w każdą niedzielę spotkanie towarzyskie z sąsiednimi LZS-ami i Kołami Sportowymi,	naprzemian sala i boisko różne
	piłki nożnej	— 1 trening tygodniowo, — w każdą niedzielę spotkanie w klasie powiatowej, — 14.XI. narada sekcji i dyskusja, — 21.XI. okresowe badanie lekarskie w Woj. Poradni Sportowo-Lekarskiej w Katowicach,	boisko różne świetlica Katowice
	siatkówki	— 1 trening w tygodniu na boisku, — 1 trening w tygodniu na sali gimnastycznej, — 18.XI. narada sekcji i dyskusja,	boisko sala świetlica

WERNER PROSKE
mistrz wsi w biegu na 800 m

Na podium zwycięzców podczas II Ogólnopolskich Mistrzostw Wsi w Krakowie stanął 19-letni Werner Proske, przedstawiciel wsi śląskiej, który w dobrym czasie 2,02,2 min. zdobył pierwsze miejsce w biegu na 800 metrów, bijąc dotychczasowy rekord Zrzeszenia o pełne 4 sekundy.



Długo wiwatowali koledzy na cześć nowego mistrza, za nim pozwolili mu odpocząć po wyczerpującym biegu. Duma rozpierała piersi chłopców z LZS Orzesze, którego członkiem i wychowankiem jest Werner Proske. Jeszcze dziś wspominają małego Wernera, wówczas juniorka sekcji gimnastycznej, wyczekującego z niecierpliwością na stacji kolejowej każdego powrotu z zawodów swoich starszych kolegów z LZS Orzesze, aby na gorąco dowiedzieć się „jak to im poszło" i jakie uzyskali wyniki.

Proske był zawsze najpilniejszym uczestnikiem wszystkich treningów sekcji gimnastycznej i lekkoatletycznej, z zamiłowaniem uprawiającym również siatkówkę i koszykówkę.

Do szybkich postępów, jakie robił Proske, przyczyniły się wskazówki i rady udzielane mu przez starszych i bardziej doświadczonych kolegów Kurasza i Janika oraz serdeczna atmosfera przenikająca cały zespół LZS Orzesze.

Biegi średnie były dyscypliną, która najbardziej przypadła mu do gustu. Miejscem jego treningów były ścieżki i polany lasów otaczających Orzesze. Jego karierę zawodniczą zapoczątkował udział w Biegu Narodowym. Chociaż Proske nie odniósł w nim sukcesu, pracy nad sobą nie zaniechał.

Pierwsze zwycięstwa — to eliminacje powiatowe i wojewódzkie przed Mistrzostwami Polskiej Wsi.

Dobrze przygotowany, z cichą nadzieją w sercu, wyjeżdżał na Mistrzostwa do Krakowa. Tym razem wytrwałość w treningu i konsekwetne dążenie do wytyczonego celu święciły triumf. Do rodzinnego Orzesza na Śąsku wrócił z zaszczytnym tytułem Mistrza Polskiej Wsi. Wrócił, by zdobyte doświadczenia przekazać młodszym swoim kolegom. Mając poza sobą roczny kurs instruktorów w. f. postanowił całkowicie poświęcić się pracy szkoleniowej, obejmując stanowisko instruktora w Radzie LZS swojego powiatu.

Zamieszkując stale w Orzeszu każdą wolną od pracy chwilę poświęca swojemu LZS-owi, który go wychowywał, zachęcał do pracy i doprowadził do sukcesów. A pracy tej jest nie mało. Dwudziestoosobowa sekcja juniorów dwa razy w tygodniu ćwiczy pod kierunkiem Wernera Proske, aby tak jak on w szlachetnej walce przysparzać zwycięstw swojemu LZS-owi.



Rozmawiamy z CZYTELNIKAMI



OD REDAKCJI

Drodzy czytelnicy! Codzienna poczta przynosi nam listy, w których zwracacie się do nas w najróżniejszych sprawach. Zasięgacie porady jak zorganizować koło lub zespół sportowy, jak usprawnić w nim pracę. Zapytujecie o podręczniki i literaturę sportową, o materiały instrukcyjne i informacyje z dziedziny szkoleniowej. Piszecie o trudnościach na jakie napotykacie w swej pracy, prosicie o interwencje. Dzielicie się z nami odnoszonymi sukcesami, donosicie o przebiegu organizowanych zawodów sportowych i imprez artystyczno - propagandowych, ilościach zdobytych SPO lub BSPO. Piszecie o każdej sprawie wspólnie nas interesującej.

Chętnie odpowiadamy na Wasze listy, załatwiamy prośby, dokonujemy potrzebnych interwencji. Cieszy nas zapał z jakim zabieracie się do organizowania życia sportowego na Waszym terenie, pilną uwagę poświęcamy Waszym głosom, uwagom i życzeniom. Celem bowiem naszego miesięcznika — jako poradnika dla kół i zespołów sportowych — jest pełnić rolę Waszego doradcy i przyjaciela w pracy sportowej. Piszcie dlatego śmiało, często i o wszystkim!

Wachulski Czesł. w SKS Grzybowice, p-ta Wieszowa.

Droga redakcjo! Od pierwszego miesiąca jestem prenumeratorem Waszego miesięcznika. Do kompletu brakuje mi jednak numeru 1 ze stycznia br., w którym prawdopodo' nie podany jest sposób jak należy urządzić lodowisko.

Od trzech lat SKS nasz z nadejściem zimy przygotowuje lodowisko. Zawsze jednak mamy mnóstwo z nim kłopotów, bo woda ucieka i nie wiemy co robić, aby lodowisko można było szybko i dobrze urządzić. W tym sezonie chcielibyśmy zrobić lodowisko na dwu boiskach siatkówki. Proszę o radę z całym SKS-em, bo jesteśmy zapalonymi sportowcami, posiadamy 50 par łyżew i chcemy — mając dobre i umiejętnie konserwowane boisko — podnieść poziom jazdy na łyżwach młodzieży już zaawansowanej i zdobyć nowych miłośników dla tego przyjemnego sportu zimowego

Życzymy Wam powodzenia w pracy, bo w miesięczniku Waszym znajdujemy dużo cennego dla nas materiału instrukcyjnego i z prawdziwą niecierpliwością oczekujemy każdego miesiąca na nowy numer.

Czesław Wachulski

Cieszy bardzo naszą redakcję zainteresowanie i zaufanie jakim darzycie nasze wydawnictwo. Z braku miejsca udzielamy Wam wyczerpujących informacji w osobnym liście, do którego załączamy książki:

Z. Nawrockiego i St. Zakrzewskiego „Jeździmy na łyżwach", B. Staniszewskiego „Łyżwiarstwo".

Tadeusz Wasilewski, Gdańsk

Piszecie o trudnościach na jakie napotykacie przy ustalaniu terminów na treningi dla poszczególnych sekcji sportowych waszego koła.

Radzimy wam zwyczajem wielu kół sportowych przy zakładach pracy, aby rada koła wystarała się w porozumieniu z POP, z ZMP, radą zakładową i dyrekcją zakładu, by jeden dzień w tygodniu był wolny od wszelkich zebrań i zajęć. Dzień ten (tak zw. dzień sportu) przeznaczony będzie na wychowanie fizyczne dla wszystkich pracowników (oczywiście po normalnych godzinach pracy). W dniu tym będziecie mogli przeprowadzać treningi we wszystkich sekcjach, organizować rozgrywki siatkówki, koszykówki, tenisa stołowego, szachowe, przygotowywać się do imprez sportowych, zdawania SPO itp.

LZS przy PGR w Kochłowicach

Żalicie się, iż pomimo że drużyna piłki nożnej, biorąc udział w IV grupie rozgrywek powiatowych wygrała wszystkie swoje spotkania, jedno tylko remisując, pozbawiona została awansu; nie wyrażono jej nawet uznania choćby w formie skromnego dyplomu. Stan taki nie wpływa zachęcająco na zawodników i działaczy sportowych.

Kierowane w tej sprawie listy przez LZS Kochłowice pod adresem PKKF w Kluczborku pozostały bez odpowiedzi.

W sprawie Waszej interweniujemy w Wojewódzkim Komitecie Kultury Fizycznej w Opolu. O wyniku zostaniecie powiadomieni.

KS „Kolejarz" w Kluczborku

LZS Kochłowice zwraca się do Was za naszym pośrednictwem z prośbą o objęcie protektoratu nad ich zespołem, którego członkowie pełni zapału do pracy nie ze wszystkimi napotykanymi trudnościami potrafią się z powodzeniem uporać.

Jesteśmy przekonani, że prośbę LZS Kochłowice przyjmiecie jako dowód zaufania do Was i udzielicie pomocy dzielnym chłopcom z LZS. Miło będzie nam podzielić się z czytelnikami w następnych numerach naszego miesięcznika wynikami tego pośrednictwa. Życzymy dobrych wyników w pracy.

SKS Nowy Tomyśl. SKS przy szkole ogólnokształcącej w Otmuchowie. Adam Simula, wieś Brzezówka. Tadeusz Sztompka w Chorzowie. SKS przy Szkole Metalowo Drzewnej w Krynicy. Jerzy Kuroczko Kraków, Krystyna B-ska, Pabianice. LZS „Jutrzenka" w Ropnicy Dolnej i inni.

Z braku miejsca udzielamy Wam odpowiedzi listownej.

Niech żyje
braterstwo sportowców całego świata
w walce o pokój

Wzór dekoracji świetlicy



Wycięte litery należy nakleić na płótno lub wypisać je na nim białą farbą.
Sylwetkę sportowca i znaczki GTO i SPO wykonać z papieroplastyki.